

食の和

* 季節を感じて

樹木や草花の緑に吸い込まれそうな季節です。ひと雨のあと、陽が注がれるとそれはそれは息をのむ様な美しさと躍動感を覚えます。また一庭の無い我が家ですが、今年もカタツムリがお目見えし（当地に住み始めた頃からずっと生息？）なでなでします。鉢植えのハーブを食べてしまうナメクジは嫌だけど、でんでんむしは可愛いです。

こうした季節、地震地熊本からすでに西瓜の出荷が始まっています。農地の再生、栽培や流通のご苦労を思うととても心痛みます。負けないで頑張ってください！

* ちょこっと栄養—三谷院長胆石摘出術 3カ月の食養生より—

今春3月4日の出来事 院長の先の闘病記よりご記憶のあるところでしょうか・・・。
急性胆のう炎で大きな胆石を摘出された手術のそれです。退院時外科医より「何でも食べてよいですよ～」の言葉もあったそうですが、ここはちょっと養生してと思われたのか、巽先生や田中クラーク長のピリ辛目線があるのか、減量に低脂質と禁酒を宣言！

努力され、早3カ月が経ちました。院長は「お見事で賞」を自ら三谷和男より頂かれたようです。術後の経過も良いとのこと良かったですね。退院後初出勤の日に“桜鯛の宝楽焼き”、そして先日“サツキの花びら餅”を“あ～ん”して貰い、土曜日の午後とても賑やかに快復祝いをしました。

術後「何を！どんなふうにな？どの位？〇〇はどうなんやろ？」と、食事療法への不安をもたれる方もあるでしょう。労わり過ぎて低栄養で快復が遅いのも好ましくありません。

上記取り組まれたポイント（減量・低脂質・禁酒）に野菜を多くしたり、消化の良い形状（院長は日頃からよく噛まれている？）で、栄養バランス食が大切です。



術後の献立例です—

主食＝和中華粥や熊笹ご飯、雑穀飯・季節の摘み草や桜葉入り味ごはん
主菜＝脂の少ない肉の部位や白身魚を焼く・煮る・蒸す・あんかけ・ホイール焼きで・・・（魚の小骨はお構いなく噛んで食べられます！）

副菜＝卵白を入れ込んだり、大豆製品と野菜を煮込んだり、はんぺんと野菜の寄せ合せ・・・

副々菜＝身近にある安価な野菜をふんだんに煮たり和えたり・お麩焼・酢の物に・・・

＝粕漬けや塩もみ・汁やスープ煮など

～頂きもののスイーツは1つに控えて～

* 「健康いろどり御膳」 真アジの旬は6月から～

お多福寿司さんより（西井正之氏）この季節の魚の美味しさを教えて頂きました！

<アジの焼物に梅おろし添え>梅肉入のおろし醤油でさっぱりと！

<アジの土佐酢仕立て>アジを油で十分素揚げし、人参・玉葱・レモンと土佐酢に浸す。

冷蔵庫で1日置いたら完成！

<新鮮な薬味たっぷりアジのたたき>アジの上身を小切りにする。大葉・青葱の小口切り・おろし生姜少々で上身と和える。仕上げにポン酢を少々振りかける。

・ 兵庫県の南淡路市の沼島で獲れる小振りのアジは天下一品です。

・ <補足>アジは生 120Kcal/100g セレン（抗酸化作用）ナイアシン（代謝の補酵素、飲酒者にはお勧め）旬の食材こそ、シンプル調理でご賞味下さい！

*ちぐさのもり栄養部からのお知らせ

食べる事や栄養の様々なテーマで集いをしています。テーマの提案も歓迎！お茶を飲みながら伝え・学び合いの交流をしましょ！

第17回 6月13日

開催日：毎月第2月曜日

時間：13~15時

「新しい食品成分表が出ました！」

サブテーマ 「郷土の伝統食 ー京都府ー」

場所：ちぐさのもり

第18回 7月11日

会費：500円

資料・お茶代込み

「食べて・飲んで・なめて・・・使う！塩・しおねえ・塩を幅広く！」

サブテーマ 「郷土の伝統食 ー兵庫県ー」

第19回 8月8日

「栄養価計算法・・・いろいろあるけど、ちょっと演習！」

サブテーマ 「郷土の伝統食 ー和歌山県ー」

* 今月のお料理 1品 —ちぐさのもり栄養部発信<きょうのお昼おにぎり>

お一人様おにぎり食に見合う、ちょっと気楽な昼食にお勧めできます。

*季節の食材を薄味付け調理した物を切り・混ぜたおにぎり、白ごはんだと海苔やとろろ昆布巻きにして！これからはシソの葉や板若布で巻いてもよいでしょう！

*とっておき味噌玉（いつもの味噌に、わかめや油揚げ・葱を刻み込んだものを混ぜ込み味噌玉を作っておく）
- 味噌汁は即席感覚で便利 時間がずれたり、汁物が欲しい家族がいる場合とか不意の来客時に重宝 2人分位の炒め物やみそ料理にも減塩・適量で可能です（Iさん）

*チキンの塩コショウ焼き 一口大に角切りにしておくとお器不要（Oさん）

*冷凍保存の惣菜を活用して—例えばひじきやおから煮を
卵液に混ぜて卵焼き風・カップ焼きにすると盛り付けた野菜が
無くても代用に（Sさん）

*そして2粒程のプチトマトを最後に！



* ホットメール —ふるさと便り—

先日、うん〇年前頃、山野を駆け遊んでいた学童時の友達（私の故郷でもある退職後低農薬法でコメ作りに勤しんでいる貞博君）に、今の季節の様子を伺う機会がありました！

田植えが終わってカエルが賑やかに、ヒキガエルの卵も青葉に垂れ下がっている。

サンショウウオは田んぼの改良整備（川床にコンクリート化）でいない、タニシもドジョウも見えない。ゴギ（やまめ）はまだ生息している。田んぼのあぜ道に植える豆は子どもの仕事だった、山麓のざく切り煮のアツアツご飯は格別美味しかった、重曹もいらぬ、あくもまた山菜の良さをかもしだしてくれたね～ 彼は小規模農家のネットワークを立ち上げ、喜んで貰え、かつ自分も作ることに納得できる米作りに頑張っている・・・託されている思いを感じ取れる長電話だった。今でも彼のまじめで前向きな姿勢は変わらない！